

フレイル予防 ハンドブック

握力が
弱くなった



それ、

以前より
体重が減った



歩くのが
遅くなった



出かけるのが
おっくうになった



噛めない
食品が
増えた



かも？

フレイル

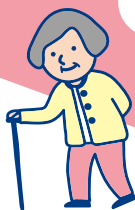
お茶や汁物で
むせるように
なった



予防しよう!



健康



フレイル
(虚弱)



要介護

加 齢

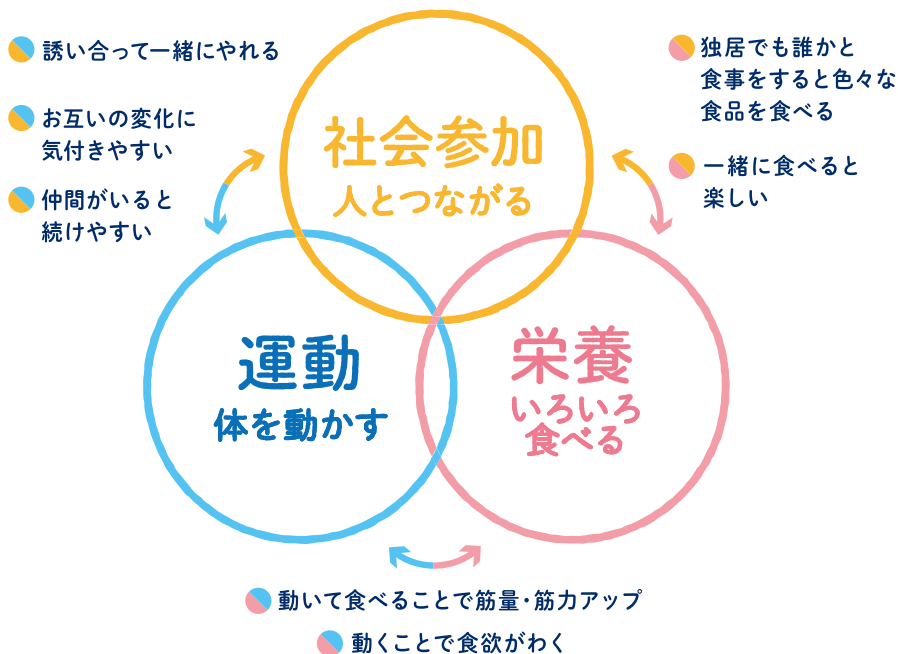
健康 寿命

フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。
早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。
人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、
フレイル予防をはじめましょう。

予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。
楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを持ち続けることがフレイル予防には大切です。

趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とのおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。

家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

外出しよう



買い物、通院、
散歩に出かける

友人・知人と 交流しよう



友人や知人と会う
ための連絡をする

やりがいのある 活動に参加しよう



地域の活動を探してみる
家庭での役割分担をする

他にも…

地域では、様々なサロンやオリジナルの健康体操など、多様な活動が行われています。詳しくは各市町村へお問合せください。

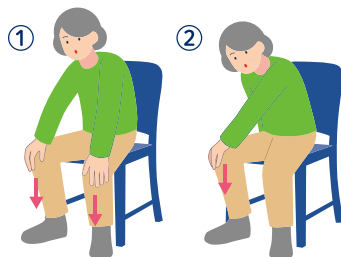
■ 今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

腹筋を
意識して力を入
れよう!

膝押し腹筋力入れ

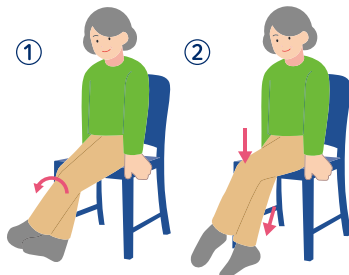
- ① 両肘を伸ばしたまま両手を両膝に置き、息を吐きながら膝を押す。
- ② 片方の手を、手と逆の膝に置き同様に押す(反対側も同様に)。



太ももの
筋トレ!

足首交差

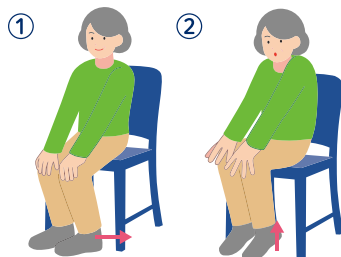
- ① 軽く膝を曲げ両足を足首で交差させる。
- ② 下の足の膝を伸ばし、上の足はそれを妨げるように押しつける(反対側も同様に)。



ゆっく
り動作で効果
アップ!

かかと上げ

- ① 両足を、かかとが床から離れないところまで後ろに引く。
- ② かかとを上げる。両肘を伸ばして両膝に置くくと効果的。



栄養

食べる フレイル予防

たんぱく質を中心に、いろいろ組み合わせて食べよう

● 3食しっかりとりましょう。

● 多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。

たんぱく質



1食当たりの
量は片手に
乗る位が目安！
(牛乳はコップ1杯)



炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

※持病がある方は、主治医の指示にしたがってください。

「ふくしま健康応援メニュー」でおいしく、
バランスの良い食事を取りましょう！

オリジナルメニューはコチラ！

ふくしま健康応援メニュー

検索

口腔

オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。

会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。

お口のささいな衰えは見逃しやすいため、普段から気にかけることが大切です。

定期的に歯科医院を受診しましょう。



食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。
義歯の清掃もとても大切です。



お口まわりの筋トレ

パタカラ体操



パ・タ・カ・ラを8回ずつ発音する。(1日2セット)

- ①「パ」は唇をはくように。
- ②「タ」は舌先を上の前歯の裏につけるように。
- ③「カ」は舌の奥を上顎の奥につけるように。
- ④「ラ」は舌を丸めるように。

耳

きこえの低下

きこえにくさ、年のせいとあきらめていませんか？

年齢とともに増える「きこえにくさ」は、加齢性難聴と呼ばれ、ゆっくり進むため気づきにくいのが特徴です。きこえにくさをそのままにすると、人との会話や交流が減り、認知機能の低下につながる可能性もあります。きこえの変化もフレイルのサインの一つです。日頃からきこえの健康を意識し、「きこえのチェック」で確認してみましょう。



「きこえのチェック」をしてみましょう！		はい	ときどき	いいえ
1	初対面の人と会うとき、聞こえないことで困ったことがありますか？			
2	家族との会話で聞こえないことでのストレスを感じますか？			
3	小声が聞き取りにくいことがありますか？			
4	聞こえないことで、不利益やハンデを感じることはありませんか？			
5	友人などと話すとき、聞き取れなくて困ることがありますか？			
6	よく聞こえないために、集会などへの出席をためらうことがありますか？			
7	聞こえのことで、家族と口論することがありますか？			
8	ラジオやテレビの音が聞き取りにくいことがありますか？			
9	聞こえないことで、やりたいことが十分にできないと感じますか？			
10	レストランなどで、人の話が聞き取れないと感じることがありますか？			

- 「はい」は4点、「ときどき」は2点、「いいえ」は0点を加算します。
- 合計が 10 点以上で軽・中等度の難聴、24 点以上で重度の難聴の可能性があるので、専門医の聴力診断を受けることをおすすめします。

小計	×4	×2	×0
合計			

総得点

認知

認知機能の低下

人と話して、頭と体を動かそう

認知機能とは、ものを覚える、考える、判断する、注意を向けるなど、日常生活に欠かせない脳の働きです。

年齢とともに、もの忘れが増えたり、考えることに時間がかかったりする場合があります。また、外出や人との交流が減ると、頭や体を使う機会も少なくなり、心身の機能低下につながることがあります。

普段から体を動かし、人と話し、趣味や地域活動を楽しむことが大切です。

「コグニサイズ」を行ってみましょう！

コグニサイズとは、認知機能と運動（エクササイズ）を組み合わせたものです。

- ▶ 新聞のコラム(500字程度)を声に出して読む
- ▶ 手拍子やステップを組み合わせたゲームをする
- ▶ 仲間と声を掛け合いながら運動する
- ▶ 足踏みをしながら、しりとりをする
- ▶ 歩きながら、簡単な計算をする



楽しみながら体を動かし、頭も一緒に使うことがポイントです。一人でもできますが、家族や地域の仲間と一緒にすることで、運動だけでなく人との交流にもつながります。

✓ フレイル診断チェックシート

- ✓ 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ✓ ペットボトルのふたが開けにくくなった
(握力: 男性28kg、女性18kgより低い)
- ✓ (ここ2週間)
わけもなく疲れたような感じがする
- ✓ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)
- ✓ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

1つでもあてはまる人は

元気なうちから予防しましょう!

3つ以上あてはまる人は

すでにフレイル状態です!

早めの対策で改善しましょう!

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準 (改定 J-CHS 基準) 一部改変

定期的に健康診断を受けて
自分の体の状態を知りましょう

フレイル



それ



かも？



令和8年度作成

もっと詳しい情報はコチラ！

フレイル予防 福島県

検索



福島県保健福祉部健康づくり推進課
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
Tel:024-521-7165
<https://www.pref.fukushima.lg.jp>

